

病院に関わる人すべての幸せを願う。

すずらん

2023.1

vol.35



■ 目次

巻頭言.....P2

育児休業体験記.....P3

ござれやネット元気塾.....P4

こころの病気や健康のあれこれ!.....P5

健康メニュー紹介.....P6

職種紹介 / 外来担当表.....P7

訪問看護ステーションめぐみ / 訪問看護ステーションアルモ
/ 訪問看護ステーションセレナ / 定期バス運行表.....P8

年頭にあって

理事長 澁谷 雅子



2022年は、ガソリンや電気代の高騰が話題になりました。家庭でも電気規制料金が、3割値上げされる見込みですが、病院の光熱費単価は既に昨年度比で5割増

加しているうえ、更に来年3月には昨年度比2倍を超えるという試算も出ており、非常に頭を痛めています。

このようにエネルギーが高騰した背景には、新型コロナウイルスや円安などさまざまな要因がありますが、一番の引き金になったのは、ロシアのウクライナ侵攻だそうです。ロシアに対して、西側諸国が経済制裁を発動したことから、これまでロシアの天然ガスに頼っていたヨーロッパ諸国で、化石燃料価格が暴騰しました。日本もエネルギー資源の多くを海外からの輸入に頼っているため、国際的な需給に

応じて燃料価格が高騰しています。

ウクライナの戦争は遠い国の出来事のようにですが、私たちの生活にも大きな影響をもたらしていることが分かります。ウクライナでは、病院など医療機関も被害を受けたと報じられています。精神障害をもつ患者さんやご家族の暮らしはどうなっているか案じられます。普段は目の前の出来事に追われていますが、世界が平和であることの大切さに気付かされま

す。しかし今後、戦争が終結したとしても、世界では脱炭素化の流れが進んでいます。これまでのように、電気を湯水のように使う生活スタイルを見直さなければいけないのかもしれませんが、太陽光発電をいち早く取り入れてい

ますが、更に今年度中には外灯を含むほぼ全館の照明のLED化を順次進める予定です。また、病院でも照明はこまめに消し、職員エリアのエアコンの設定温度を調整するなど、節電の取り組みを行っています。ひとつひとつは小さなことでも、それらの積み重ねが変革につながると考えています。

話題は変わりますが、先日、「五月晴れ―稲架木―」という素敵な絵画が寄贈されました。新潟県出身で、2016年の大光銀行カレンダーにも掲載された堀川博画伯による作品です。稲架木（はさぎ）とは、農道にトネリコなどの樹木を植えて、稲の乾燥に利用する、米どころ新潟の風物詩です。もみの機械乾燥が主流になった今では少なくなっていますが、機械をつかわずに天日でゆっくり干した「はざかけ米」はとても美味しいそうです。大変手間がかかり、天候に左右されるため希少なお米ですが、自然エネルギーを生かした、ま

さにエコな方法ではないでしょうか。堀川画伯の作品は、美しい稲架木の並木に、五月の澄み切った青空が広がり、清涼な空気を深呼吸したくなるような素晴らしい絵です。当院外来に展示してあるので、ぜひご鑑賞いただければと思います。





育児休業体験記



育児休業について気になっている男性職員もいらっしゃると思います。実際に育児休業を取得した男性職員の体験記をご紹介します。ぜひ今後のご参考にしてください。

私は出産後約1ヶ月後から2ヶ月間の育児休業を取得しました。

取得しようと思った動機は、初産であり経験のない育児に対して不安が大きかったこと、また妻への負担を少しでも和らげたいと思ったからでした。また当職場では以前にも男性の育休取得者の方々がおり、前例があったことと、その方々からお話を聞いたことも取得の後押しとなりました。

育休申請にあたっては、長期間職場から離れることへの不安と申し訳なさがありました。上司や同僚の皆様からは暖かい言葉と、取得前後の業務の配慮までしていただき安心して育休・職場復帰することができました。大変感謝しています。

正直な話、私は出産・育児に対して当事者意識を持てずにいました。元々子供に対して興味が少なく、また自分の時間やお金が奪われるだけではという考えが根底にあったのでしょうか。今振り返ると、これから父になる身として、そんな自分を変えたいと思ったことも、育休取得に至った動機の一つだったのかもしれない。

実際に、出産後1ヶ月は勤務を続けながら育児に携わったのですが、どこかまだ他人事のような感覚が抜けきれませんでした。ですが育休期間中、1日24時間を子供だけに集中出来たことで徐々に育児を“自分事”として認識するようになっていました。そのお陰で職場復帰した今も、主体的に育児に取り組むことができます。きっとこの経験がなければ、父としての自覚・責任を持てなかった気がします。

そして育休は子供に向き合えただけでなく、妻に向き合うことができたのも私の中では大きなメリットでした。長期間を妻と共に過ごすことで必然的にコミュニケーションも増え、普段できなかった内容や将来についても話し合う事ができ、改めて夫婦・家族としてのあり方を振り返ることができました。

育休期間は2ヶ月と決して長くはありませんでしたが、父として、そして夫として自覚を持てるようになった、私の中で大切なきっかけとなりました。私のように育児に対して当事者意識を持ってない方は少ないかもしれませんが、もしそんな方がいらっしゃるなら、ぜひ育休の取得をおすすめします。そうでなくても、育児の大変さと喜びを夫婦で共有できる貴重な機会かと思います。



“ござれやネット元気塾に参加しました”

「ござれやネット」という言葉を耳にしたことはありますか？

新潟市には「在宅医療ネットワーク」という、市内各区地域の医院、薬局、区役所などの有志が集まり設立した、医療・介護・行政の研鑽・協力・連携システムがあります。その中の北区での活動を「北区医療と介護のささえあいネット(略称:ござれやネット)」といいます。

ござれやネットは北区において「住み慣れた地域で、尊厳を持って、最後まで幸せに暮らせる」地域づくりのため、在宅医療に関わる多職種の人達が集まり、自由に語り、励まし合い、学び合うことを目的として活動しています。その活動のひとつに「元気塾」という勉強会があります。地域で活躍する医師、歯科医師をはじめ、在宅医療に携わる多職種の専門家より、医療・介護連携に役立つ講座「ござれやネット元気塾」を開催し、学び合うことで、お互いの仕事を理解し、垣根を超えたスムーズで切れ目のない連携を目指しています。

南浜病院も属しており、過去の回では金子院長先生や精神保健福祉士も講師を務めたことがあります。

今回第16回ござれやネット元気塾(9月30日)に参加したので、簡単に感想をお伝えしたいと思います。

「皮膚感染症、口腔内疾患、フレイル～見落とせない病変を学ぶ～」というテーマで、皮膚科・歯科・北区健康福祉課の先生方から合わせて3つの講義を受講しました。中でも特に私が日頃から家族でお世話になっている、のぶ皮膚科の佐藤信之先生の講義を楽しみにしていました。「コロナ禍の今だから、皮膚感染症に注意！」と題して、皮膚科に関する一般的な知識から、珍しい症例を含む専門的な内容まで、先生のユーモアあふれる話も交えて幅広くお話しされていました。またコロナ禍におけるクリニックでの取り組みの紹介もあり、スタッフ一丸となって患者や地域を支えていこうという姿勢が伺えました。質疑応答では、他の科のお医者さんだけでなく、役所の方などからも活発な意見交換があり、全体を通して、コロナ禍だからこそこの地域で連携していこう！という姿勢が伝わってくる講義でした。他の施設や多職種の取り組みや強みを知ることで自分の職種の専門性を改めて考える機会にもなりました。Zoom開催という点も、子育て世代の私としては自宅で気軽に参加できるため非常に良かったです。

この記事を読んでくださったことで、ござれやネットについて少しでも知っていただけたならうれしいです。これまでの取り組みや、今後の予定など詳細はホームページに載っていますので、気になる方はご覧になってみてください。

(作業療法科 福田裕子)



テーマ： 氾濫している飲食品の中で健康に過ごしたい

医師 鈴木 好文

私は、精神科病院で体の病気を診ておりますが、長期の入院患者さんは比較的長命な感じがします。その入院生活は毎日体温などの身体観察と内服薬などの関係で、定期的に血液や心電図検査を受けております。そして管理栄養士により、塩分は一日7g以下の栄養バランスがよい食事をして、作業療法士からは、レクリエーションのなかで身体機能が落ちないようにいろいろな作業療法を行っておりますので、それが長命に影響しているのかもしれません。

世の中には豊富な食品や飲み物があふれており、つい食べたり飲んだりしてしまいます。そして脂質異常症や糖尿病などのメタボリックシンドロームになってから後悔してしまいます。そして専門家と称する人が健康にいい食品をテレビで話すと、すぐにスーパーからその食品が消えてしまう現象が起ります。また、毎日のようにすぐに痩せるという健康食品の情報があふれておりますが、そんな簡単に、しかも短期間でダイエット出来るものはありません。なかには短期間の効果をもと

めて海外からの輸入食品や薬を購入しますが、なかには危ない医薬品が入っているものがあり、かえって健康を害することがありますから注意したほうがいいです。

長生きするには、どんな病気で亡くなっているのか知る必要があります。2021年の統計で、がんは38万人、心臓病が21万人、そして老衰が15万人で3大死因となっております。このことから、まずはがんや心臓病にならないことです。

情報時代ですから、がんや心臓病を予防する情報があふれておりますが、書いている本人がはたしてその通りの生活をしているのか疑問に感じております。それを実行しても決して長続きはしないと思います。まずは表に示されていることを日常生活で避けることが、がんだけでなくメタボリックシンドロームの予防になります。

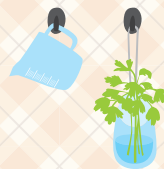
結論として申し上げたいのは、この世に与えられた一度の人生のなかで、ストイックな禁欲的生活を長く続けることは出来るでしょうか。美味しいものを食べて、飲んで幸せと思

う日々がないとつまらない人生になります。体に良い、あるいは悪い飲食物が明日の健康に影響することはありませんので、肝心なことは、日常生活の中でメリハリが出来るかどうかです。

酒飲みの人が一週間のなかで休肝日を設けるように、飲食の休肝日はいかがでしょうか。

がんになりやすい人は

- 1 たばこを毎日2箱以上吸う
- 2 一週間で日本酒7合以上、ビールは大瓶で7本以上飲む
- 3 肉を食べるが、野菜や果物は食べない
- 4 塩分の多いものを好んで食べる
- 5 睡眠時間は5時間以内で、夜更かしする
- 6 日光を浴びることが好き



「焼きうどん」

12月15日 昼食メニュー

当院では、1日の塩分量を平均6.9gとし、おいしい減塩食に取り組んでいます。



《材料》(1人分)

- ・うどん ……………250g
- ・豚バラ肉 ……………40g
- ・キャベツ ……………20g
- ・人参 ……………10g
- ・玉葱 ……………10g
- ・乾燥きくらげ ……0.3g
- ・サラダ油 …………… 4 g
- ・ほんだし(顆粒) ……1g
- ・めんつゆ ……………8g
- ・塩 ……………0.2g
- ・こしょう ……………0.01 g
- ・かつお節 ……………0.5 g
- ・紅しょうが …………… 3 g



エネルギー：420kcal 塩分：2.5g



《作り方》※かるしおレシピを参考にしています

- ① ほんだし、めんつゆ、塩、こしょうを合わせておく。
- ② 豚バラ肉、キャベツ、人参、玉葱は食べやすい大きさに切り、乾燥きくらげは水につけてやわらかくする。もどしたきくらげは大きければ食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、豚バラ肉、野菜、きくらげを炒め、うどんを入れほぐし、調味料を入れ弱火で蒸し焼きにする。(その際、水分が少なかったら少し水を入れる)
- ④ うどんを皿に盛付け、花かつおを上へのせ、細切生姜を添えたら出来上がり。



- ・フライパン1つでできるメニューです。
- ・給食では冷凍うどんを使用しており美味しいですが、ゆでうどんを使うことで時短になります。
- ・具材はシーフードにしても美味しいです。
- ・野菜は、そのまま使えるカット野菜を使うと簡単に作れます。
- ・バランスのよい食事は主食・主菜・副菜がそろったメニューです。
- ・ワンプレートでも主食・主菜・副菜を考えることでバランスのよい食事につながります。





モットー

美味しい食事でもるく元気に過ごす

小嶋 萌 2007年入職

No.8 管理栄養士

■ 管理栄養士ってどんなことをしているの？

病院の管理栄養士は医師の指示のもと栄養指導を行っています。食事や生活は人によって違います。その人の食事や栄養に関する問題点を一緒に見つけ解決策を考えます。入院中に栄養状態が悪化しないよう他職種のスタッフと一緒に考えたり、他にも給食を食べて元気になってもらえるよう美味しい献立を考えたりしています。



■ この仕事の魅力とは？

栄養士は誰もが関わる職種だと思います。保育園や学校で給食を食べることで関わった方が一番多いかもしれませんが病院や施設、地域では離乳食の講習や健康セミナー、最近では薬局に栄養士がいます。様々なライフステージで栄養士が活躍できることは魅力の一つだと思います。そして単純に「今日の給食美味しかったよ」と言ってもらえると疲れが吹き飛びます。



■ 管理栄養士を目指す方へメッセージ

食品成分表の改定や診療報酬の改定など栄養や食事に関する知識は変わっていきます。根拠ある知識を習得するため、常に学ぼうとする姿勢が求められると思います。いろんなことを吸収する柔軟性やコミュニケーション能力が必要です。私自身いつも悩みながら仕事をしています。いつも思うことは1人だけでは解決できないことが多いということです。1人で解決しようとせず、上司や同僚、友だちや家族に相談したり頼ったりすることも大切だと思います。



外来診療のご案内

診療科目 精神科
 受付時間 9:00～16:00 (予約制)
 診察時間 9:00～17:00
 休診日 土曜・日曜・祝日

■ 担当医

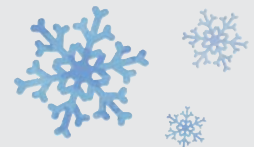
	月		火		水		木		金		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
再来	澁谷 川嶋	川嶋	熊田 新澤 布川		橋野 川嶋 澁谷	橋野 川嶋	金子 熊田	橋野	新澤 布川		

外来予約 (再来) 専用

☎ 025-255-2131 平日 (月曜日から金曜日) 受付時間: 13:00～16:00

初診の受診相談・医療相談専用

☎ 025-255-2180 平日 (月曜日から金曜日) 受付時間: 9:30～16:00



訪問看護ステーションめぐみ

名称 訪問看護ステーション めぐみ
住所 新潟市北区石動1丁目16-4
 (豊栄病院前、旧とよさかクリニック)
営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、
 年末年始は休業)
TEL 025-384-1880
 訪問実施地域: 北区、聖籠町、阿賀野市、新発田(一部)



訪問看護ステーションアルモ

名称 訪問看護ステーション アルモ
住所 新潟市東区中島2丁目1番31号
 レ・モンデ新潟2-B
営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、
 年末年始は休業)
TEL 025-278-8860
 訪問実施地域: 中央区、東区、江南区、秋葉区、西区(一部)、南区(一部)



訪問看護ステーションセレナ

名称 訪問看護ステーション セレナ
住所 新潟市中央区桜木町4-9
営業時間 9時00分から17時00分(土日、祝日、
 年末年始は休業)
TEL 025-288-5907
 訪問実施地域: 中央区、西区、江南区(一部)、南区(一部)



定期バス運行表

*土・日・祝日は運行いたしません。

無料

■北区巡回コース

	南浜病院 夜間出入口	松浜2丁目 バス停	武田整形外科	豊栄病院	豊栄駅 北口	バイシア 北越銀行ATM クリーニング店近く	青木歯科付近	南浜病院 夜間出入口
1便	8:45	—	—	—	9:05	—	—	9:20
2便	9:30	9:40	9:43	9:55	10:10	10:15	10:20	10:30
3便	11:00	11:10	11:13	11:25	11:35	11:40	11:45	11:55
4便	12:00	12:10	—	—	—	—	—	12:20
5便	13:00	13:10	13:13	13:25	13:35	13:40	13:45	13:55
6便	14:00	—	—	—	14:20	—	—	14:35
7便	15:40	15:55	—	—	16:10	—	—	17:05

■新潟駅発着コース

新潟駅前出発	8:00	南浜病院到着	8:40
南浜病院出発	17:05	新潟駅前到着	17:45



ホームページ

<https://k-seikai.jp/>

南浜病院

検索



スマートフォンからご覧いただけます

「子育てサポート企業」に認定され、
くるみんマークを取得しました



医療法人恵生会グループ

南浜病院

〒950-3102新潟市北区島見町4540番地
 TEL025-255-2121 FAX025-255-3532

訪問看護ステーション めぐみ

〒950-3327新潟市北区石動1丁目16-4
 TEL025-384-1880 FAX025-384-1881

訪問看護ステーション アルモ

〒950-0824新潟市東区中島2丁目1番31号 レ・モンデ新潟2-B
 TEL025-278-8860 FAX025-278-8841

訪問看護ステーション セレナ

〒950-0949新潟市中央区桜木町4-9
 TEL025-288-5907 FAX025-288-5908

指定障害福祉サービス事業所 いなほ園

〒950-3102新潟市北区島見町4540番地
 TEL025-255-4434 FAX025-255-4435